

Crumble d'aubergines au parmesan



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 aubergines
- 2 grosses tomates cœur de bœuf
- 200 g de boulgour moyen
- 3 cuil. à soupe de parmesan
- 1 pincée de quatre-épices
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre du moulin

Préparation de la recette :

1 Préchauffez le four à 180 ° (th 6) Pochez les tomates pendant 30 secondes dans une grande casserole remplie d'eau frémissante, puis plongez-les dans de l'eau froide pour enlever la peau plus facilement.

2 Epépinez les tomates et coupez-les en gros cubes. Découpez les aubergines en cubes. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse puis déposez les aubergines et les tomates en morceaux. Salez, poivrez et ajoutez une pincée de quatre-épices. Mélangez délicatement et laissez revenir pendant 10 minutes.

3 Faites cuire le boulgour selon les indications présentes sur l'emballage puis réservez.

4 Dans un plat à gratin, déposez les tomates et les aubergines cuites, parsemez de parmesan, recouvrez avec le boulgour cuit puis enfournez pour 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Dégustez aussitôt avec quelques feuilles de salade mélangée.

